

## ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРЕДМЕТ КОМПЛЕКСНОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Самусева Н.В.

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Беларусь*

Здоровье и здоровый образ жизни относятся к числу понятий, которые не могут быть однозначно определены, а их постоянное переосмысление и оценка приводят к становлению нового знания. Перед нами стоит задача определить комплексный междисциплинарный статус здоровья и здорового образа жизни и рассмотреть их с позиций философии, психологии, медицины и педагогики.

Понятие «здоровье», как отмечает Б.Г. Юдин, в обыденном сознании представлено синкретично, и в обиходном употреблении мы не всегда различаем те множественные смыслы, которые составляют его содержание. В то же время научное толкование здоровья, его сложной и много-факторной природы предполагает **комплексность изучения**. В настоящий момент здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия. Эта сложность и неоднородность состава акцентирована в формулировке ВОЗ: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов». Аналогичное комплексное определение представлено в «Толковом словаре психологических и психоаналитических терминов»: «Относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации».

Систематизация определений понятия здоровья позволяет выделить его признаки (Лошилов В.И., Макарова Н.А., Петленко В.П., Кунцевич З.С.):

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма;
- динамическое равновесие организма, его функций и факторов окружающей среды;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, принцип его единства и саморегуляции;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

На основе этих признаков выделяют (Кунцевич З.С., Макарова Н.А.) шесть основных концептуальных моделей определения понятия здоровья – медицинскую, биомедицинскую, биосоциальную, ценностно-ориентированную, валеопедагогическую и интегрированную, каждая из которых имеет свою особенность и характеризуется рядом признаков.

Все это свидетельствует о том, что к изучению здоровья следует подходить как к глобальной *междисциплинарной* проблеме.

Все сказанное является важным для нашего исследования потому, что эти взгляды отражают связь здоровья с образом жизни через сферу разума. Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности в поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не смогут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных ученых (Брехман И.И., Билич Г.Л., Колбанов В.В., Давиденко А.Д., Зубра А.С., Чумаков Б.Н. и др.) здоровье более чем на половину *определяется образом жизни* человека.

По мнению Э.Н. Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что *образ жизни не тождественен условиям жизни*, которые лишь обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Культура же человека в контексте рассматриваемого вопроса означает, что *человек в силу освоенных им знаний и жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учетом ее условий*.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие **здоровый образ жизни**. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Это определенная ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья (Лисицын Ю.П.).

Академик Н.М. Амосов так определил программу здорового образа жизни: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Обобщая работы философов, психологов, медиков и педагогов (Лисицын Ю.П., Амосов Н.М., Виленский М.Я., Мурзанаева Ф.Р., Мурахов И.В., Лаптев А.П., Акилов М.В., Колбанов В.В., Татарникова Л.Г. и др.), **структуру здорового образа жизни** можно представить следующими основными элементами, которые основаны на взаимосвязи и взаимозаменяемости трех культур: **культуры питания, культуры движения и культуры эмоций**.

**Культура питания** в здоровом образе жизни является определяющей, системообразующей, т.к. оказывает положительное влияние на двигательную активность и эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.

**Культура движения**. Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, и т.д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

**Культура эмоций**. Отрицательные эмоции обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Обзор философской, медицинской, педагогической и психологической литературы и выделение в ней наиболее типичных дефиниций здоровья позволяет получить вполне определенные представления об этом феномене, выдержавшие испытание временем и ставшие распространенными эталонами здоровья. Выявление таких эталонов поможет понять ту основу, на которой базируются современные практики оздоровления и формирования здорового образа жизни.

Многофакторность понятия «здоровый образ жизни», многоаспектность его обсуждения и определения дают право утверждать о междисциплинарном характере этого социального явления.

Литература:

1. Кунцевич З.С., Косинец А.Н., Козулин А.В. Валеологическое образование. – Витебск: ВГМУ., - 244с.

2. Психология здоровья. / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000., 504с.

3. Юдин Б.Г. Здоровье: факт, норма и ценность// Мир психологии. 2000. -№1(21). - с.56.